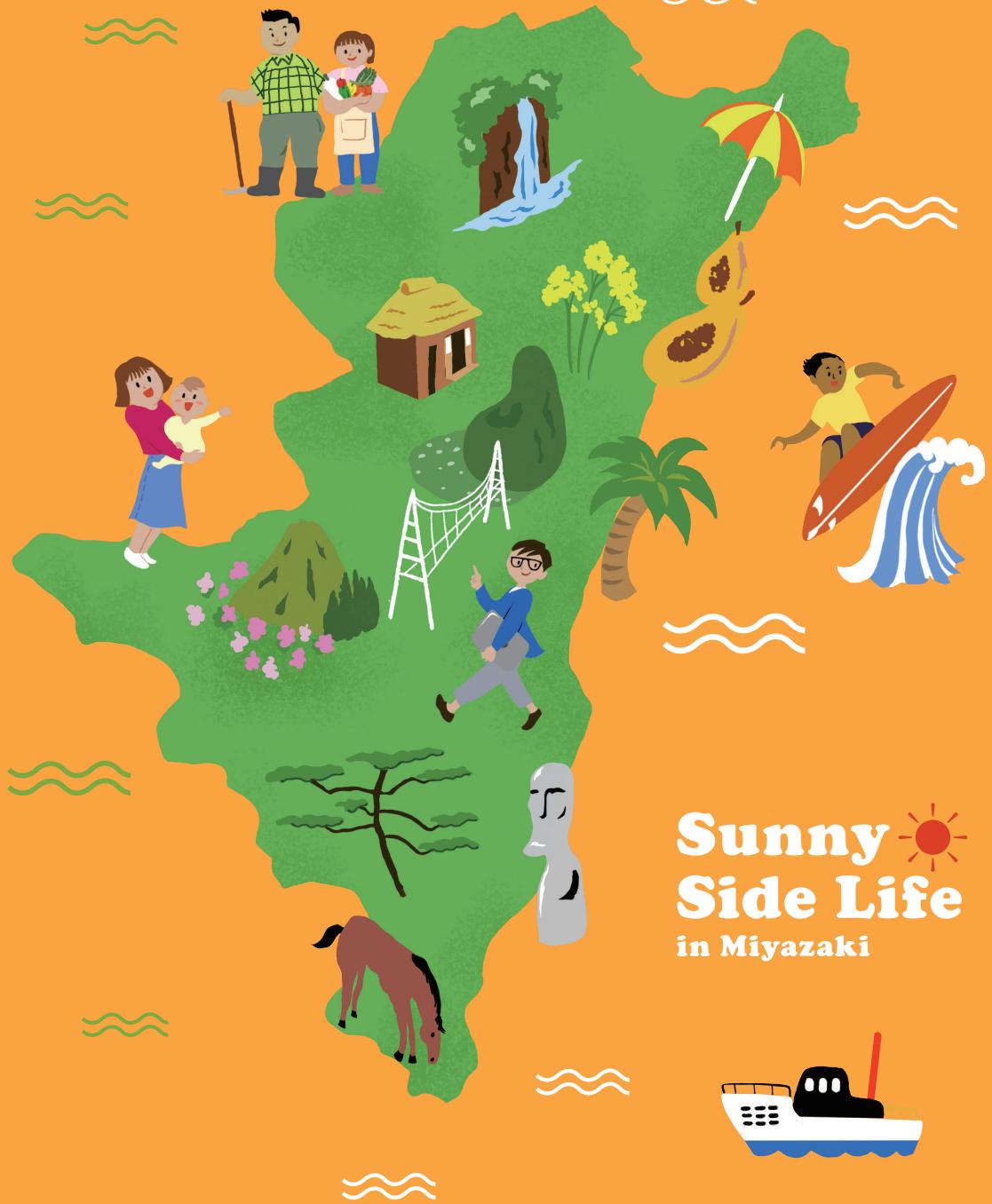


みやざき 移住 ガイドブック



Sunny 
Side Life
in Miyazaki





Sunny Side Life in Miyazaki

“ひなた”にはさまざまな暮らしの楽しみ方がある。

温暖な気候、そして豊かな食材。

ゆるやかに流れる時間の中で暮らし、海や自然に触れながら遊ぶ。

神話の時代から、日向と称されてきた宮崎県。

ここは、あなたの毎日に活力を与え、

思い描いていたライフスタイルを叶えてくれる場所です。

さあ、宮崎県で、あなたの“ひなた”を見つけてみませんか。

目次

宮崎県ってこんなところ	… P.02
先輩移住者インタビュー (日南市 竹内佳朱子さん・和徳さん)	… P.06
宮崎移住までのステップ	… P.08
宮崎県のマネー事情	… P.10

移住相談・情報収集	… P.12
宮崎県で仕事を探す・働く	… P.14
●先輩移住者インタビュー (就農 松浦篤志さん・亜希子さん)	… P.17
●先輩移住者インタビュー (地域おこし協力隊 中山雄太さん)	… P.19
宮崎県で住まいを探す	… P.20
暮らしの情報	… P.24

宮崎県の市町村ガイド	… P.26
●市町村別移住支援制度早見表	… P.27
●延岡市／日向市	… P.28
●門川町／諸塙村	… P.29
●椎葉村／美郷町	… P.30
●高千穂町／日之影町	… P.31
●五ヶ瀬町／宮崎市	… P.32
●西都市／国富町	… P.33

●綾町／高鍋町	… P.34
●新富町／西米良村	… P.35
●木城町／川南町	… P.36
●都農町／都城市	… P.37
●小林市／えびの市	… P.38
●三股町／高原町	… P.39
●日南市／串間市	… P.40
宮崎県へのアクセス	… P.41

宮崎県ってこんなところ

面積
7,734.24 km²

総人口
1,049,604人
(令和5年1月1日現在)

市町村数
26市町村
[9市14町3村]



A: 高千穂峡
阿蘇山の火山活動で流れ出した溶岩流を五ヶ瀬川が浸食して生まれた、美しい大峡谷。

宮崎県あるある

宮崎県の男性は「いもがらぼくと?」

「いもがらぼくと」は里芋の茎で作った木刀という意味。見かけは立派だが、どこか頼りないという、宮崎県の男性を例えた言い回しです。九州男児というと一括りに強い男性のイメージを持ちがちですが、宮崎の男性は実はお人好しで優しい、という意味も込められています。

宮崎県の方言

宮崎県は、大きく分けて、太平洋側で話される日向弁と、都城市など江戸時代に薩摩藩が治めていた地域で話される諸県弁があり、県民同士でも地域によっては「何て言ったか分からぬ…」なんてこともあります。共通して、濁音が少ない方言のため、女性的な優しい印象です。

- てげ…たいそう、とても
- てげてげ…いいかげん、おおざっぱ
- じゃーじゃー、じゃがじゃが… そうだそうだ
- いっちゃん…いいよ
- よだきい…面倒くさい
- ほげる…穴があく
- なおす…片づける



E: 都井岬
雄大な自然の中に、約100頭の野生馬「御崎馬」が草を食む美しい光景が広がる。御崎馬は国の天然記念物に指定されている。

1

環境と気候



南国のイメージにぴったり! 年間を通して過ごしやすい気候

ひなたを漢字で書くと「日向」。宮崎県は、古くから「日向」と称されてきました。平均気温・日照時間・快晴日数は全国でもトップクラスです。県の木・フェニックスをはじめとした亜熱帯の草木は、温暖湿潤な気候の中でのびのびと育ち、豊かな自然を形成しています。冬でもあたたかい気候を求めて、毎年2月頃には、Jリーグやプロ野球等のチームがキャンプを実施しています。



平均気温(17.4度)
全国3位

快晴日数(53日)
全国2位

日照時間(2,116時間)
全国3位

※出典：気象庁「観測平年値」
(1981年～2010年の累年平均)

2

暮らし



家計に優しい物価で生活費を抑えられる 通勤・通学時間も短く、住まいも広々!

宮崎県は、全国で最も物価が安い県です。毎月の家庭の出費額は、全国平均を100とした場合、宮崎市は90.8と約1割少なく、暮らすために必要なお金を抑えることができる住みやすい地域です。

また、通勤・通学時間の短さも全国1位。東京都約1時間35分、大阪府約1時間27分と比べ、宮崎県は約56分という短さ。さらに、住まいは広々快適。宮崎県の1住宅あたりの敷地面積は322m²と、九州では最も広く、東京都の2倍以上の大さです。

令和3年度宮崎県県民意識調査で、「現在住んでいる地域に住み続けたい」という肯定派が8割を超えたのも十分納得できる暮らしやすい県です。

消費者物価
地域差指数の低さ
全国1位

平均通勤・通学時間
56分
全国1位

1住宅の敷地面積平均
322m²



※出典：令和3年小売物価統計調査（総務省）
令和3年家計調査（総務省）
令和3年社会生活基本調査（総務省）
平成30年住宅・土地統計調査（総務省）

宮崎県ってこんなところ

3 豊かな食

**野菜に、肉に、魚まで！
安心・安全で豊かな食材の宝庫**

宮崎といえば、おいしい食材の宝庫。「和牛オリンピック」と呼ばれる全国和牛能力共進会で、4大会連続内閣総理大臣賞を獲得した宮崎牛をはじめ、豚や鶏のブランド肉も揃い、カツオや伊勢海老などの水産物も豊富。さんさんと降りそぞぐ太陽は、きゅうりやピーマンなど全国トップクラスのシェアを誇る野菜を育みます。その結果、宮崎県の食料自給率は生産額ベース301%、23年連続全国1位を誇ります。

生産額ベース食料自給率23年連続
全国1位

令和2年度 農林水産省調べ

5 ライフスタイル

**スポーツやアウトドアを楽しめる豊かな自然環境
サーフィン移住する人も！**

長さ約400kmもの海岸線と、高い山々が織りなす豊かな自然に恵まれた宮崎県は、レジャーやスポーツをするにも最適な地域。温暖な気候と快晴日数の多さから、サーフィンをはじめとするマリンスポーツやゴルフも年間を通じて楽しめます。県の西側に連なる霧島連山や九州山地は、登山やボルダリングを目当てに訪れる人もいます。南国のイメージがありますが、冬には日本最南端のスキーフィールドでウインターボードやスキーも楽しめますよ。

4 産業・仕事

**IT企業の誘致、さらに起業も盛ん
新しい働き方・チャレンジを応援**

宮崎県は、農業、観光業が主な産業ですが、近年ではIT企業の誘致やサテライトオフィスの開設も活発化しています。特に宮崎市では2015年に「マチナカ3000」プロジェクトを立ち上げ、IT企業への助成制度を充実させ、誘致活動を展開。スタートから7年間で3000人以上の雇用創出に成功したうえ、県内に魅力のある企業が増えたことが移住の追い風にもなっています。また、宮崎県は起業も盛んで、起業支援も充実。移住前のキャリアを活かしたい人や、移住とともに新しいビジネスにチャレンジしたい人を支援する環境が整備されています。

6 子育て・教育

**いい子が育つランキングで常に上位
子育てしやすい環境**

宮崎県は、子育て環境にも優れており、これまでに「子育てのしやすさ」や「いい子どもが育つ」ランキングで1位を獲得。また、学力だけでなく、基本的な生活習慣が身についていることも評価されています。認定こども園の施設数は毎年増加しており、待機児童も0名（令和4年4月1日現在）。また、共働き家庭における夫の家事関連時間が全国5位で、育児時間は全国1位と家庭を大事にする県民性があります。子どもの医療費助成や給食費の無償化など、市町村独自の支援も充実しています。

**共働き世帯における
夫の育児時間
全国1位**

※出典：令和3年
社会生活基本調査（総務省）

先輩移住者 INTERVIEW

北海道札幌市 → 宮崎県日南市

竹内佳朱子さん、和徳さん、
皆柳叶さん

ご出身 青森県八戸市（佳朱子さん）
宮崎県日南市（和徳さん）

移住した年 2014年

「子育てしやすさ日本一」を 育む日南の温かさ

宮崎県南部に位置する日南市。

海と山が広がる自然豊かで温暖な気候は、移住先としての魅力に溢れている。



北の国から南国・日南へ 夢にまでみた雪のない生活

「子どもが生まれたタイミングで夫の実家のある日南市に挨拶で訪れたのが2012年12月。日差しは暖かく、日本にも冬に雪が降らない土地があるんだと驚きました」と笑顔で話すのは、同市でハンドメイドの雑貨のお店と学習塾を経営する竹内佳朱子さん。青森県八戸市出身で、北海道千歳市で航空自衛隊職員時代に同じく自衛隊で勤務していた竹内和徳さんと出会い、結婚。その後、互いに自衛隊を退職したタイミングで札幌市に移り住んだ。

小さい頃から雪に囲まれ、雪かきや冬用タイヤ交換などの雪国特有の生活習慣への苦労は絶えず、佳朱子さんにとって、温暖な日南の気候はとても魅力的に感じたという。義父の体調不良も重なって、2014年7月に家族3人での日南市への移住を決意した。

「日南に住んでみると晴れの日が多いので、バイオリズム的に体調も良くなり、とても助かっています。夏は暑いんですけどクーラーのある場所にいたら全く困らないし、すごく住みやすいですね。北国に比べたら冬もあまり寒くないので、持ってきた冬服はすべて処分してしまいました(笑)」

そんな温暖な土地で、休日には趣味である神社巡りをはじめ、山や海へ足を運ぶなど、家族で自然豊かな環境を満喫している。

大人も子どももやさしく見守る 温かい地元の人々に囲まれて

佳朱子さんが日南市に移住して、一番良かったを感じる点は地域住民の人柄の温かさだ。

「県外から移住してきた私たち家族をただただ優しく受け入れてくださいました。日頃から優しく見守ってくださり、距離感もちょうど良かったですね」と佳朱子さんが話すように、近所の方々は、日頃は温かい目で見守ってくれ、困ったときは親身になって話を聞いてくれるので、慣れない土地の生活にすぐ馴染むことができたという。

故郷の青森や札幌、そして日南では塾講師という立場で、長年子どもたちと関わってきた佳朱子さんは、「日南が日本一」と子育てのしやすさにも太鼓判を押す。「城下町の歴史があるからなのか、『地域みんなで子育てをする』という、江戸時代の長屋文化と似たような昔ながらの風土がまだ残っているんですね。子どもが邪魔に扱われることがなく、やさしく見守ってくれる『温か



①古民家を自分たちの手で改装した「ハンドメイド&カフェ bamboo(宮崎県日南市星倉4丁目2-17)」②③店内に並ぶ佳朱子さんや地元クリエイターのハンドメイド雑貨 ④「子育てしやすさ日本一」と佳朱子さん ⑤2022年から提供を開始したカフェメニュー ⑥カフェスペースも改装し、カフェメインのお店に

いまちだな』と心から感じています」

周りの大人たちもおおらかで、そんな人々に囲まれて育った子どもたちは、「みんな素直で、本当に伸び伸びと健やかに育っている。個性を尊重しているせいか、子ども自身の自己肯定感が強いのも、子育てが成功しているなによりの証拠」と絶賛する。

周囲の前向きな環境が挑戦の原動力に

同市への移住後、佳朱子さんは学習塾に勤めながら、「自身の出産の際にプレゼントされて重宝し、近くではまだ誰も作っていなかった」という自作のおむつケーキの販売を個人事業主としてスタート。さらに2021年10月には昭和25年にこの場所に移築されたという古民家を買い取って、ハンドメイドとカフェのお店「bamboo」を開店した。また、日南で出会った仲間と共に設立した株式会社「KAGUYA」では、個人指導学習塾に加えて、メンタルコーチングやフリースクールを運営するなど、マルチな分野でチャレンジを続けている。

今では起業まで果たした佳朱子さんだが、日南への移住があつてこそだと確信する。「元々自己肯定感が低く育った私が積極的に挑戦できていると感じます。ボ

ジティブに暮らしている日南の人たちと一緒に過ごすうちに、私自身も癒やされ、励まされ、『私も頑張れるのでは』と前向きになられました」

2023年には鹿児島県に2店舗目の出店も決まり、現在の店舗は和徳さんが中心のカフェメインのお店にリニューアル。二人三脚で活躍の幅を広げていく。

「住みやすい環境と、移住者を受け入れてくれる人柄が宮崎県にはあるので、長く住むにはおすすめです」(佳朱子さん)

日南には子どもから大人までを心地よく育む、温かい人と風土が揃っている。

あなたの子育て応援します

日南市子育て支援センター「ことここと」

日南市は、おもちゃを通じて幼少時から木とふれあい、「木」を好きな人を「育てる」木育に取り組んでいます。子育て支援センター「ことここと」は、木のぬくもりや香りに包まれながら、親子で楽しく遊べる施設です。子育てに関する相談や、読み聞かせ、絵本やおもちゃの貸し出し、一時預かり(有料)なども行っており、妊娠中のの方や子育て中の親子であれば、どなたでも気軽に利用することができます。



⑥宮崎県日南市岩崎3丁目4-1-1
Ittenほりかわ1F

宮崎移住までのステップ

思い描いた理想の暮らしを実現させるためには、事前の準備が大切です。

「移住に興味はあるけど、何から始めたらいいの…？」

そんな方のために、移住までにどんな手順で進めばよいかご紹介します！

1 移住の目的を考えよう



あなたは、移住後の暮らしに何を求めますか？「海が見える家に住みたい」「農業にチャレンジしたい」「豊かな自然の中でゆっくり過ごしたい」—夢や希望は持つつ、自分の年齢や家族構成なども踏まえ、具体的に考えてみましょう。

2 家族の気持ちを確かめよう

パートナーや子どもは移住をどう考えているのか、子育てや進学に不安はないかなど、家族の気持ちを確認するのはとても大切です。生活環境を変えることは、大人はもちろん子どもにとっても一大事。しっかり話し合い、本当に移住を望んでいるのか確かめましょう。

3 情報を収集しよう

移住の目的がハッキリしたら、まずは情報を集めましょう。情報収集には移住情報サイト「あったか宮崎ひなた暮らし」がおすすめ。調べる中で出てきた疑問やお悩みごとは、移住・就職相談員が常駐する「宮崎ひなた暮らしUIJターンセンター」にご相談ください。

宮崎県の情報収集・
移住相談窓口はP.12から

4 移住先を絞り込もう

自分の理想の暮らしに合う場所を絞り込みましょう。便利な市街地がいいのか、大自然の中で暮らしたいのか。移住に関する支援も地域によって様々ななので、複数の地域を比較してみましょう。

市町村情報はP.26から

6 仕事を決めよう

どんな仕事に就くか、どんな働き方をしていくかも、移住を考える上で重要です。宮崎県が運営する「ふるさと宮崎人材バンク」では、移住希望者と県内企業のマッチングを支援しています。また、農林漁業や看護などの仕事のほか、起業を希望される方向けの相談窓口も充実しています。

仕事探しはP.14から

7 住まいを探そう

住居は、市町村の空き家バンクや不動産業者で探すことができますが、まずは賃貸アパートなどに入居して、腰を据えて希望物件を見つけ出すのもあり！住み心地の良い住まいを見つけてましょう。

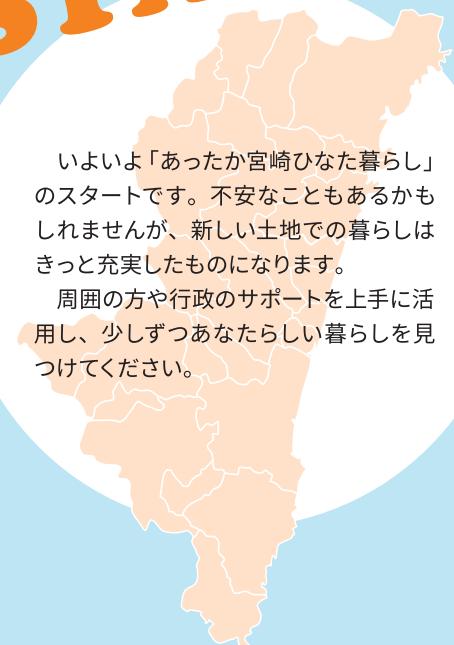
住まい探しはP.20から

5 移住先に行ってみよう

候補を絞ったら、現地に行ってみましょう！実際にその地域を訪れるで得られるものはたくさんあります。「移住の前に、短期間地域で暮らしてみたい！」という方向けに、宿泊費の助成等、お試し滞在をサポートしている市町村もあるので、活用してみてください。

お試し滞在はP.23から

START



いよいよ「あったか宮崎ひなた暮らし」のスタートです。不安なこともあるかもしれません、新しい土地での暮らしはきっと充実したものになります。

周囲の方や行政のサポートを上手に活用し、少しづつあなたらしい暮らしを見つけてください。

宮崎県のマネー事情

消費支出を抑えられることを移住の魅力として挙げる方もいます。
都心部と宮崎県では収入・支出にどんな差があるのでしょう?
暮らしにかかるお金の違いも見てみました。

Sunny Side Life
in Miyazaki

『収入』

平均年間 収入	全国平均
東京都	
宮崎県	

	全国平均	東京都	宮崎県
平均年間 収入	489万円	585万円	375万円

※出典：厚生労働省令和3年賃金構造基本統計調査

『支出』

●宮崎市と東京都区部の1ヶ月平均支出額（二人以上の世帯）

(単位:円)

項目	支出金額	
	東京都	宮崎市
食 料	90,894	70,397
住 居	27,016	12,756
光熱・水道	19,918	18,654
家具・家事用品	13,407	10,583
被服及び履物	11,073	7,756
保 健 医 療	18,401	11,599
交通・通信	33,483	38,844
教 育	19,845	7,290
教 養 娱 樂	31,702	22,338
その他の消費支出	57,046	53,019
	322,785円	253,236円

※出典：総務省2021家計調査

いくら
かかる?

引越し シミュレーション

新生活への準備とともに、知つておきたいのが宮崎県への引越し費用。移住経験者に、引越しにかかった費用を聞いてみました。

Fさん
費用
総額
約10万円

東京都板橋区 → 宮崎県
家族2人(夫婦) / 2020年移住

コメント

引越し業者は時間指定無し、輸送は混載便にして、さらに、自分で梱包・荷解きをするプランを選び、とにかくコストダウン。引越し費用全体が抑えられました!

内訳

住居の形態 【東京】 賃貸マンション ↓ 【宮崎】 賃貸マンション	引越し業者 7万円	家具・家電についてはベッドと冷蔵庫を処分
内訳	その他 3万円	不用品の処分代

※費用は時期等によって異なります

1ヶ月の

家計簿比較

一宮崎県—Kさんご夫妻



30代
[職業] 夫 地域おこし協力隊/妻 公務員

世帯収入
36万円
〈夫〉
地域おこし協力隊
給与
16万
〈妻〉
公務員
給与
20万

支出
15万円

家賃
53,000円
光熱水費
10,000円
交通・通信費
22,000円
食費
40,000円
日用品・衣服等
5,000円
レジャー・交際費
10,000円
そのほか(保険など)
10,000円

[支出合計: 150,000円]

夫は地域おこし協力隊、妻は県庁職員という共働き夫婦。東京からの移住で、住まいは同じ賃貸マンションだが、家賃が大きく減った。生活のストレスが減ったためか、交際費も少なくなったという。

一東京都—Sさんご夫妻



30代
[職業] 夫婦ともに会社員

世帯収入
64万円
〈夫〉
月給
34万
〈妻〉
月給
30万

支出
47.4万円

家賃
100,000円
光熱水費
19,000円
交通・通信費
55,000円
食費
120,000円
日用品・衣服等
30,000円
レジャー・交際費
50,000円
そのほか(保険など)
100,000円

[支出合計: 474,000円]

夫はマーケティング会社、妻は旅行代理店に務める共働きの夫婦。それが仕事で遅くなったりと外食の機会が多いうえ、二人ともグルメなこともあって、食費が高め。

一宮崎県—Mさん



20代
[職業] 映像クリエイター

世帯収入
24万円
フリーランス
収入
24万

支出
15.5万円

家賃
25,000円
光熱水費
7,000円
交通・通信費
45,000円
食費
20,000円
日用品・衣服等
10,000円
レジャー・交際費
15,000円
そのほか(保険など)
33,000円

[支出合計: 155,000円]

オンラインで県外の仕事も受注できるのが強み。生活費全体は抑えられているが、仕事柄移動が多く、動画などはオンラインでデータ納品するため、交通・通信費が多めに。

一東京都—Oさん



20代
[職業] IT企業勤務

世帯収入
31万円
月給
31万

支出
21.5万円

家賃
79,000円
光熱水費
9,000円
交通・通信費
28,000円
食費
35,000円
日用品・衣服等
19,000円
レジャー・交際費
15,000円
そのほか(保険など)
30,000円

[支出合計: 215,000円]

IT企業勤務。東京郊外ながら「ちょっと家賃が高いかな」と感じている賃貸マンション暮らし。月によっては交際費がかさみ、あまり貯金できていないのが悩み。

Kさん
費用
総額
約30万円

福岡市城南区 → 宮崎県
家族4人(夫婦・子供2人) / 2021年移住

コメント

引越しは大手業社に依頼したので平均的だと思います。輸送費用のほかに、市営住宅の退去費用、宮崎市の市営住宅の敷金がかかり、費用が膨らみました。

内訳

住居の形態 【福岡】 市営住宅 ↓ 【宮崎】 市営住宅	引越し業者 18万円	家具についてはベッドは無し
内訳	その他 12万円	自転車が家族それぞれ1台で4台
		福岡の市営住宅の退去費用
		宮崎市の市営住宅の敷金
		ガスコンロの買い替え



移住相談・情報収集

相談窓口やホームページなどを活用して、移住に役立つ情報を集めましょう。

移住・UIJターン相談窓口

宮崎ひなた暮らしUIJターンセンター

移住・就職専門相談員が、本県の豊かな自然や暮らしやすさをはじめ、仕事や住まいの情報等を一元的に提供します。宮崎ひなた暮らしのことなら、なんでもご相談ください。

宮崎本部

☎ 0985-27-3685

開所時間	月	火	水	木	金	土・日	祝
9:00~18:00	○	○	○	○	○	/	/

※年末年始を除く

[住 所] 宮崎市錦町 1-10
宮崎グリーンスフィア壱番館「KITEN」3階
みやざき JOB パークプラス内

[メール] info-miyazaki@miyazaki-hinatagurashi.jp

大阪支部

☎ 06-6348-3835

開所時間	月	火	水	木	金	土・日	祝
9:00~17:00	○	○	○	○	○	/	/

※年末年始を除く

[住 所] 大阪市北区梅田 1-3-1-900
大阪駅前第 1 ビル 9 階

[メール] info-osaka@pref.miyazaki.lg.jp

東京支部

☎ 03-6273-4200

開所時間	月	火	水	木	金	土・日	祝
10:00~18:00	/	○	○	○	○	○	/

※お盆・年末年始を除く

[住 所] 東京都千代田区有楽町 2-10-1
東京交通会館 8 階
ふるさと回帰支援センター内

[メール] info-tokyo@miyazaki-hinatagurashi.jp

福岡支部

☎ 092-724-6234

開所時間	月	火	水	木	金	土・日	祝
9:00~17:00	○	○	○	○	○	/	/

※年末年始を除く

[住 所] 福岡市中央区天神 2-12-1
天神ビル 8 階

[メール] info-fukuoka@pref.miyazaki.lg.jp

【メールマガジン】

移住イベントや支援施策等の移住関連情報を配信しています。

配信希望の方は、以下メールアドレスに、氏名・居住地、年齢を記載の上、メールをお送りください。

✉ info-miyazaki@miyazaki-hinatagurashi.jp

先輩移住者の声を
聞いてみたい！

「移住者の声」インタビュー

⌚ P.06、P.17、P.19へ

https://iju.pref.miyazaki.lg.jp/iju/



各市町村の情報を
まとめて知りたい！

「市町村情報」

⌚ P.26 へ

https://iju.pref.miyazaki.lg.jp/municipality/



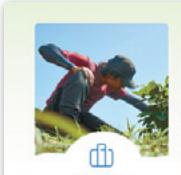
最新イベント情報も
こちらから！

宮崎県移住・UIJターン情報サイト



あったか宮崎ひなた暮らし

移住先を選ぶポイントや各地域の生活・環境の情報、先輩移住者の体験談など、
宮崎への移住に関するさまざまな情報を発信しています。



あったか宮崎ひなた暮らし



https://iju.pref.miyazaki.lg.jp/

宮崎ひなた移住俱楽部

登録料
年会費
更新料
全て 無料



宮崎ひなた移住俱楽部 会員証

宮崎県への移住に
関心のある県外在住者を
応援する制度です

交付対象者

宮崎県外に居住し、宮崎県への移住を希望・検討している方

お申し込み方法

ホームページに掲載の登録フォームよりお申し込みください。

①会員証を提示すると、応援企業による各種割引・特典サービスが受けられます。

特典

- レンタカー割引：レンタカー料金の割引等（県内移動の場合）
- フェリー船内サービス：食事の提供等
- 引越料金割引：引越料金の割引等（県外から県内に引越）
- ホテル・旅館サービス：ドリンクサービスの提供等（県内宿泊の場合）
- 賃貸住宅仲介手数料割引：賃貸住宅仲介手数料の割引等
- 電気・通信等：キャッシュバック・お買い物割引クーポン等
- リフォーム費割引：リフォーム料金の割引等
- 各種ローン金利優遇：住宅ローン等の金利優遇
- 自動車学校教習料金割引：教習料金等の割引等
- その他：移住に便利な特典等

②宮崎ひなた暮らしUIJターンセンターから、移住関連情報を定期的にお届けします。

宮崎ひなた移住俱楽部

Q

https://iju.pref.miyazaki.lg.jp/support/members/



宮崎県で 仕事を探す・働く

宮崎県では、UIJターン就職を希望する方のための相談窓口を設け、県外・県内在住の方の相談に応じています。ここでは、職種・目的別の相談窓口やサポート制度をご紹介します。

Sunny Side Life
in Miyazaki

人材バンクに登録する



就職する

直接相談員に相談する



ふるさと宮崎人材バンク

利用料 無料

掲載数 1,300件以上!!

宮崎県が運営している「ふるさと宮崎人材バンク」は、県外在住で宮崎への移住を希望されている方と、県外の求職者を求める県内事業所との就職マッチングを行うホームページです。

移住後、宮崎県内で就職したい 県外から移住してくる人材が欲しい マッチング

人材バンクでできること (※②～④は、アカウント登録が必要です)

- ① 就業場所や職種、月収等の条件を絞って求人情報を探すことができます。
- ② スキルや希望業種を登録しておくと、希望する条件に近い求人が登録された場合、お知らせが届きます。
- ③ 直接、気になる企業へ応募したい旨のリクエストメールを送信できます。
- ④ 自身の持つ資格等に興味を持った企業側からリクエストが来ることがあります。

使い方がわからない場合は、宮崎ひなた暮らしUIJターンセンターへお問い合わせください。

☎ 0985-27-3685

<https://www.back-to-miyazaki.jp/>

みやざきJOBパーク+(プラス)

宮崎県と国が、以下の施設を共同で設置・運営。就職相談から職業紹介までワンストップでサポートします。

【住 所】宮崎市錦町1-10 宮崎グリーンスフィア壱番館「KITEN」3階
<https://www.pref.miyazaki.lg.jp/koyorodoseisaku/shigoto/rodo/20211223162212.html>

宮崎ひなた暮らしUIJターンセンター ☎ 0985-27-3685

「ふるさと宮崎人材バンク」による求人 [開設曜日・時間] 月曜～金曜 / 9:00～18:00
情報の案内、相談対応を行っています。
<https://iju.pref.miyazaki.lg.jp/consultation/>

◎東京支部 ☎ 03-6273-4200 [開設曜日・時間] 火曜～日曜 / 10:00～18:00

若年者向け ヤングJOBサポートみやざき ☎ 0985-23-7260
[開設曜日・時間] 月曜～土曜 / 9:00～18:00
<https://job-miyazaki.com>

宮崎わかもの応援ハローワーク宮崎駅前コーナー
若年者向け おおむね40歳未満の方を対象に、応募先選定から就職まで、就職活動全般にわたって支援します。

☎ 0985-61-6201 [開設曜日・時間] 月曜～土曜 / 9:15～18:00

IT系 の仕事を探す

- 「ふるさと宮崎人材バンク」に登録する際に持っているスキルや希望職種などを記載すると、希望する条件に近い求人が登録された場合、サイトのマイページに自動でお知らせが届きます。
- 「宮崎ひなた暮らしUIJターンセンター」の就職相談員が、希望に応じた求人情報の案内や、相談に対応しています。

☎ 0985-27-3685



看護 の仕事を探す

「公益社団法人宮崎県看護協会 宮崎県ナースセンター」は看護職の無料職業紹介所です。看護職の相談員が就業相談を行い、求人情報の提供・紹介を行っています。プランクがあって再就職が不安な方のための復職支援研修も実施しており、全国のナースセンターで支援を受けることができます。



公益社団法人宮崎県看護協会
宮崎県ナースセンター

☎ 0985-58-4525

[住 所] 宮崎市学園木花台西2-4-6

[開設曜日・時間]

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～16:00	○	○	○	○	○	△	△

<https://www.m-kango.or.jp/nurse-center/>



保育 の仕事を探す

宮崎県保育士支援センター

☎ 080-3229-3243

[住 所] 宮崎市江平西1-5-11 号江平ビル105号

[開設曜日・時間] ※祝日及び年末年始を除く

	月	火	水	木	金	土	日
9:30～18:30	○	○	○	○	○	△	△

<https://www.kodomo-hoiku.org/>



福祉 の仕事を探す

福祉人材無料職業紹介所
(宮崎県福祉人材センター)

☎ 0985-32-9740

[住 所] 宮崎市原町2-22 宮崎県福祉総合センター人材研修館1階

[開設曜日・時間] ※祝日及び年末年始を除く

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～17:00	○	○	○	○	○	○	△
9:00～16:00	△	△	△	△	△	○	○

<https://www.mkensha.or.jp/welfare/center.html>



その他の相談窓口

女性・シニア世代向け

おしごと人材バンク

宮崎県内で就業を希望する女性やシニア世代と求人企業とのマッチングを支援するWEBシステムです。希望する働き方のスタイルや勤務条件などで求人情報を探すことができます。

▼女性向け ▼シニア世代向け



一般求職者向け

ハローワーク

全国のハローワークでは求人情報の提供や職業相談を実施しています。
<https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaianai/roudoukyoku/index.html>



宮崎県で仕事を探す・働く

農業



宮崎県で就農するメリットとして、温暖多照な気象条件のもと、施設園芸や畜産等、多くの品目が選択できることが挙げられます。就農トレーニング施設も充実しており、県内14ヶ所で研修を実施。(公社)宮崎県農業振興公社を就農相談の窓口として、市町村、関係機関が連携した相談から就農後まで切れ目のない支援体制が整備されています。派遣型の就農体験研修である「お試し就農」は、1ヶ月単位での派遣研修となっており、UIJターン者は最長6ヶ月の研修が可能なうえ、双方の合意があれば、研修先での直接雇用もあります。資金面では、新規就農者育成総合対策(国)等の補助事業等により、就農前後や初期投資に対する支援を実施しており、特にJAの就農トレーニング施設で研修を受けることで、販路も確保されます。

お問い合わせ

公益社団法人宮崎県農業振興公社
(宮崎県新規就農相談センター)

☎ 0985-51-2631 (平日9:00~16:00)
<http://www.mnk.or.jp/sinki/index.html>

宮崎県内の 新規就農者数

令和元年 418人	令和2年 408人	令和3年 405人
-----------	-----------	-----------

林業



温暖で緑豊かな自然環境に恵まれ、県土の約76%を森林が占める宮崎県。充実した森林資源を背景に、林内路網や高性能林業機械等の生産基盤、高度な製材加工施設等の整備が進められ、国内に数の木材供給基地となっています。特に最近は、木材価格の上昇から、林業事業体による高性能林業機械等を使用した木材の生産が積極的に行われ、資源を循環させるために伐採後の再造林や下刈り、間伐等も行われています。

こうした中、県では、毎年2回「森林の仕事就業相談会」を開催し、就業希望者と林業事業体とのマッチングを行うとともに、(公社)宮崎県林業労働機械化センターが窓口となって求職者の相談にも対応しているほか、林業情報サイト「ひなたで林業」による林業の魅力発信を行っています。また、国の「緑の雇用」制度を活用した研修の案内や、県独自の取組による林業定着への支援等にも取り組んでいます。

お問い合わせ

みやざき 林業大学校

宮崎県林業技術センター ☎ 0982-66-2888 (平日8:30~17:15)
<https://mfjc.pref.miyazaki.lg.jp/guideline/>

宮崎県林業技術センター ☎ 0985-29-6008 (平日8:30~17:00)
<http://www.ringyokikai.jp>

漁業



宮崎県の漁業の業態は様々で、主に漁業会社等の従業員として働く雇用型漁業と、自分で船を購入し漁を行う独立型漁業に分けられる。漁業への就業希望者に対しては、宮崎県漁村活性化推進機構が窓口となって面談を行い、働きたい地域や漁業の種類から仕事を紹介。また、漁業体験研修を実施して、漁業に就きたい人が適性を把握できる機会の提供と育成を実施している。

お問い合わせ

公益社団法人宮崎県漁村活性化推進機構
(宮崎県漁業就業者確保育成センター)

☎ 0985-75-0022 / ☎ 080-1791-6111
(平日8:30~17:00) <https://www.mzfao.or.jp/>



充実した新規就農への サポート体制を求めて西都市へ



独立までの明確なサポート体制が 移住の決め手に

松浦さんご夫妻は熊本県で出会い、2007年に結婚。妻亜希子さんの出産を期に篤志さんの故郷である福岡県にUターンして会社勤めをしていたが、移住フェアの新規就農相談会への参加をきっかけに農業の道を志し、2021年に家族で宮崎県西都市に移住した。

温暖な気候に恵まれた西都市は、農作物の一大生産地。同市では、新規就農を地域全体でバックアップし、未経験者を独立までフォローする切れ目のないサポート体制を実現している。以前は印刷会社でホームページを作る仕事をしていた篤志さん。

「軽い気持ちで参加した移住フェアでしたが、新規就農相談会で話を聞き、「これから自分たちでも農業で生計が立てられそうだな」と思い、移住を決意をしました」

お二人は移住を伴う新規就農に向け、宮崎県が主催するオンライン就農相談会に参加し、さらに西都市の農業体験へ。

「独立後の農地まで斡旋してくれるという話が、求めていた条件と一致したんです。未経験から就農までの道筋が明確で、安心感がもてましたね」(篤志さん)



4カ月後には研修生として ビーマン農家への第一歩を踏み出す

サポート体制の特徴の一つが、先進農家のものとで行う1年間のマンツーマン研修。

お名前: 松浦篤志さん・亜希子さん
家族構成: 4人
ご出身: 福岡県
移住した年: 2021年

技術や知識の習得に留まらず、国から交付される「新規就農者育成総合対策(現:就農準備資金)」に加えて市の補助金もあり、経済面の心配なく研修に専念できたという。現在は研修を終え、JA西都トレーニングセンターで、初めてのビーマン栽培に挑戦中だ。

「研修の時には全然できなかったことが、自分でも驚くぐらいに上手くいくんですよ。師匠から教えてもらった知識や技術を自分なりの方法でアウトプットできている感じがします」(篤志さん)



ビニールハウスにびっしりと実る青々としたビーマンを見たら、ご夫婦が1年前まで全くの素人だったということが信じられないだろう。

40歳を超えて、はじめて住む土地。篤志さんは、「やりたいと思うことがあるなら、何もせざ後悔するよりはやって後悔した方がいいと思います。最初の就農相談会に行かなかったら、私はここにいません」と、一步踏み出すことの重要さを噛み締めている。

宮崎県で仕事を探す・働く

起業・創業する

宮崎県内へ移住、U・Iターンして起業・創業する理由としては、「都会よりも暮らしやすい」、「サーフィン等、宮崎ならではの趣味を楽しみたい」などが多く、業種はサービス業、飲食業、小売業がメインとなっています。令和3年度では38名が移住し、U・Iターンによる起業・創業を行っています。

また、宮崎県では、地域課題解決のためにデジタル技術を活用して起業や事業承継・第二創業を行う事業者・法人に対し、公益財団法人宮崎県産業振興機構が窓口となって起業等に要する経費の補助を行っています。宮崎県よろず支援拠点では、様々な専門分野のコーディネーターが、起業等に当たっての資金調達や開業手続き、事

業計画の作成など起業等に必要な経営知識についてのアドバイスを行うほか、起業後も経営改善などについて相談対応をしています。

— よろず支援拠点 —

国が全国に設置する、中小企業・小規模事業者のための経営相談所です。相談は何度でも無料。中小企業診断士や税理士のほか、IT活用やプランディングなどの専門家がコーディネーターとして、経営上の様々な相談に対応しています。

公益財団法人 宮崎県産業振興機構



0985-74-3850

(平日 8:30~17:15)
<https://www.i-port.or.jp/>

宮崎県 よろず支援拠点



0985-74-0786

(平日 8:30~17:00)
<https://yorozu-miyazaki.go.jp/>

地域おこし協力隊になる

地域おこし協力隊

地域おこし協力隊は地域外の人材を受け入れて、地域協力活動を行いながら、その後の地域への定住・定着を図ることを目的とした制度です。

市町村によって募集の内容は異なります[※]が、移住支援や観光・物産PRに関する活動が多く、任期終了後の進路は自ら起業、事業承継、就農など多岐にわたります。宮崎県ではこれまで(令和3年3月末時点)に活動した144名の隊員のうち、96名が定住しており、任期終了後も地域に定着している隊員の数は7割弱となっています。また宮崎県では、宮崎県の地域おこし協力隊OB・OGにより構成された「一般社団法人みやざき地域おこし

協力隊ネットワーク」と連携し、研修会・交流会の実施による隊員同士のつながり構築や隊員からの相談対応などを行っています。

※最新の募集状況などは28ページ以降の市町村窓口までお問い合わせください

ニッポン移住・交流ナビJOIN



田舎暮らしの魅力や、移住・交流イベント、地域おこし協力隊の情報を発信しています。
<https://www.iju-jp.jp/>



本当にやりたかった、仕事、生き方。 地域おこし協力隊で開けた道



[鹿児島県鹿児島市→新富町]
お名前：中山雄太さん
ご出身：熊本県熊本市
移住した年：2019年

上左) 地域おこし協力隊の経験から新富町でさまざまな可能性を引き出した中山雄太さん

上右) 写真館は人物や物撮りを行うスタジオでもあり、編集やデザイン制作などを行う中山さんの活動拠点でもある

下左) アカウミガメが毎年産卵に来る富田浜。中山さんはアカウミガメが安心して産卵できるようビーチクリーンも行っている

下右) よく地元農家を訪れて写真を撮る。コミュニケーションからさまざまな学びがあるという

(海、畑共に中山さんの撮影)

宮崎県新富町の映像担当として、町のイベントや出来事を写真、動画で発信している中山雄太さん。新富町の広報活動と併行して、令和4年には自らの活動拠点となる写真館を町内にオープンさせるなど未来のための準備も積極的に進めている。

意図せぬことから開けた 協力隊への道

「協力隊になる前は鹿児島の大学に通っていた、就職先も決まっていたのですが、卒業前に1単位だけ取り忘れていたことがわかつたんです」と、少し恥ずかしそうに言う中山さん。

困惑している時に、「世界一チャレンジしやすいまち」を掲げている新富町が映像担当の地域おこし協力隊を募集していることを知り、かねてから写真を撮るのが好きだったこと、大学の単位は後期の僅かな時間で取れることから、その年の前半を休学し、地域おこし協力隊へチャレンジすることを決断した。

新富町の地域おこし協力隊は、地域商社である「こゆ財団」がマネジメントを委託されている。社会人経験のない中山さ

んには試用期間が設けられたが無事クリアし、2019年に地域おこし協力隊に着任。プロジェクトやイベントの多い新富町の広報活動の中、通常であれば下積みに時間がかかるところ、短期間でカメラマンの仕事を習得でき、現在ではこゆ財団の「ブランド推進室長」を任されるまでに至っている。

「今まで好きで撮っていた写真ですが、協力隊として活動しながら、クライアントがどんな写真を求めているのかを、現場で知ることができました」(中山さん)

新富町では、在任中であっても協力隊員の起業を積極的にバックアップしている。写真館をオープンさせたことについては、「ここには、まちを盛り上げるために新しいことを、『やってみなよ』という気運がある。不動産探しに苦労しましたが、この場所も理解のある方に貸していただきました」。現在はこの写真館の法人化も視野に入れているという。

新たな可能性を 引き出してくれる場所

活動ジャンルは違えど、協力隊同士で刺激を受けることも多く、また、こゆ財

団には起業したい人たちが全国から集まる土壤もあって、「新富町にはリスペクトできる人が多い」と中山さんはいう。コロナ禍で活動が制限されたこともあり、中山さんは通常3年の活動期間を1年延長。現在は写真館のほか、仲間と共にテントサウナを用いた「サウナ」事業もスタートさせた。協力隊の退任後は、「この場所でやりたいことをやりたい人とチャレンジしていきたい」と言う。

もちろん、協力を得るには周囲の信頼も必要だ。

「私は新富町を拠点としてここに骨を埋める気でいます。協力していただけるのは、町の人にそれが伝わっているからかもしれませんね」

留年の危機をきっかけに地域おこし協力隊の道を選び、それが思わぬ起業の道へ繋がった中山さん。宮崎県の温暖な気候にも暮らしやすさを感じているという。

最後に「ここにこられて、今では留年してよかった、と思うくらいです」と笑顔で語ってくれた。

宮崎県で 住まいを探す

移住する地域はもちろん、どんな家に住むかも快適な暮らしをしていく上で重要なポイント。スムーズに移住後の生活が送れるよう様々な「住まい探し」サポートをご紹介します。

Sunny
Side Life
in Miyazaki

家を買う、借りる

《賃貸・売買物件を探す》

不動産事業者が扱う物件を探す場合は、希望する地域の宮崎県宅地建物取引業協会の各支部や全日本不動産協会宮崎県本部に相談してみましょう。各団体のホームページでは、会員となっている不動産業者とともに物件を検索することができます。



ステキな物件を見つけられました!!



《公営住宅を探す》

県内には、県又は各市町村がそれぞれ管理している公営住宅があります。右記のホームページに、各自治体ごとの窓口を掲載しております。



空き家を探す

《空き家バンク》

空き家バンクは、空き家を保有し、売却や賃貸をしたい持ち主と、家を探している人を、行政を介してマッチングするシステムです。売買・賃貸の契約には宅地建物取引業者の仲介を要する場合もあります。各市町村がホームページで情報を公開していますので、お問い合わせや物件探しにご活用ください。



[各市町村の空き家情報]				
最新情報はこちらから!!	宮崎市	都城市	延岡市	日南市
お探しの市町村の QRコードからご確認ください				
小林市	日向市	串間市	西都市	えびの市
高原町	国富町	高鍋町	西米良村	木城町
都農町	門川町	美郷町	高千穂町	日之影町
五ヶ瀬町				

宮崎県で住まいを探す

宮崎県の住まい探しのサポート

空き家物件検索システム 宮崎県空き家バンク

宮崎県空き家バンクでは、地図や生活スタイル、間取りなどの条件を選択して、希望に合った空き家を検索することができます。



<https://iju.pref.miyazaki.lg.jp/housebank/>



空き家物件 マッチングサービス

「宮崎県空き家バンク」に新規登録された物件情報について定期配信しています。また、希望市町村や条件等を登録すると、市町村担当者から希望にマッチした物件情報をメールでお届けします。



<https://iju.pref.miyazaki.lg.jp/housebank/housebank-form/>



仮想現実(VR)を使って さらに詳しく!

県内的一部市町村では、空き家バンク物件の「360度VR内覧サービス」を導入しており、現地へ行かずに、オンライン上で空き家内部を自由に見渡すことができます。



移住後の
リアルな暮らしを
体験できる!

お試し滞在する

都城市

利用条件：市内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設と補助：①市内の宿泊施設代補助
②レンタカー代の補助
料 金：①1/2補助(1人1泊3,000円上限、10泊まで)
②24時間当たり2,500円上限、264時間まで補助

延岡市

利用条件：市からの情報提供や協力支援を受ける意思のある方
滞在施設と補助：①延岡市お試し暮らし施設
②市内の宿泊施設代補助
③レンタカー代の補助
料 金：①無料 ②1/2補助(1人1泊2,000円上限・6泊まで)
③1日1台あたり3,000円上限(7日まで)
利用期間：①2日～14日 ※いずれも同一年度2回まで

日南市

利用条件：市内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設：日南市移住促進住宅
料 金：無料
利用期間：3日～10日

小林市

利用条件：市内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設と補助：①お試し移住施設 ②市内の宿泊施設代補助
③レンタカー代の補助
料 金：①1日1,000円 ②1人1泊2,000円上限(6泊まで)
③1組1日3,000円上限(7日まで)
利用期間：①1日～14日 ②・③は同一年度2回まで

日向市

利用条件：市内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設と補助：①日向市お試し滞在施設
②レンタカー代の補助
料 金：①1日1,000円(14日まで)
②1日3,000円以内の実費×日数(14日まで)

串間市

利用条件：市内宿泊施設に2泊以上する方
滞在施設と補助：①市内の宿泊施設代補助
②レンタカー代の補助
料 金：①1/2補助(3,000円上限/1泊)
②1/2補助(3,000円上限/24時間)
※2泊以上した場合、総額40,000円

西都市

利用条件：市内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設：①市内の宿泊施設代補助
②レンタカー代の補助
料 金：①1人1泊3,000円補助(7泊まで)
②1日4,000円上限(8日まで)

えびの市

利用条件：市内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設と補助：①市内の宿泊施設代補助
②レンタカー代の補助
料 金：①1/2補助(1人1泊最大3,000円・10泊まで)
②1/2補助(30,000円上限)
※①・②同一年度3回まで

県内の市町村では、宿泊費用の補助等の支援を行っています。百聞は一見にしかず。その土地での暮らしを一足先に体験してみることをオススメします。

高原町

利用条件：町内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設：①皇子原公園コテージ施設
②町内農家民泊
料 金：①1人1泊2,000円(5泊まで)
②1人1泊3,000円(2泊まで)

高鍋町

利用条件：町内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設：町内の宿泊施設代補助
料 金：1/2補助(1人1泊3,000円上限・7泊まで)

西米良村

利用条件：村内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設：村内の指定宿泊施設(コテージや民宿等)
料 金：1/2補助
(1人1泊最大3,000円・1組2人・2泊まで)

木城町

利用条件：木城町へ移住を検討している方
滞在施設と補助：①川原自然公園コテージ、
いしかわうち旧教職員住宅
②町内の指定施設 ③レンタカー代の補助
料 金：①1棟1泊実質4,000円
②1組1泊2,000円補助 ③1組1日上限5,000円
利用期間：2泊3日～4泊5日

川南町

利用条件：町内で住居や仕事探し等を行う移住希望者
滞在施設と補助：①お試し滞在施設
②町内の民間宿泊施設代補助
料 金：①1人1日500円 ②1泊4,000円補助
※同一年度一世帯40,000円上限。
いずれも7日まで。

諸塙村

利用条件：山間部の農林業に関心のある方
滞在中に村内の農林業等の仕事体験が必須
滞在施設と補助：①体験交流型宿泊施設
②村内の宿泊施設代補助
料 金：宿泊費、来村交通費、村内滞在中の交通費助成
利用期間：3日～1ヶ月

美郷町

利用条件：町内で移住体験を実施される方
滞在施設：黒木の郷・美郷と、
料 金：1泊1,000円(30泊まで)

高千穂町

利用条件：町内での生活を体験したい方
滞在施設：高千穂町移住体験住宅
料 金：1人1泊2,000円
利用期間：3日～5日

※最新の実施状況・内容等については、各市町村にお問い合わせください。

宮崎県のグリーン・ツーリズム(農泊・農家民泊・農林漁業体験)

グリーン・ツーリズムとは、農山漁村地域の自然や文化に触れ、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動です。宮崎県では、農村・山村・漁村などを訪れて、ゆったりと滞在していく旅のスタイルを提案しています。農家民泊・農業体験等をはじめ、イベントやツアーの情報発信、ご相談、お申し込み等は、「みやざきツーリズム協議会」にお問い合わせください。

みやざきツーリズム協議会
☎ 0985-23-3443
<http://miyazakitourism.com/>



暮らしの情報

子育て支援制度や医療機関の情報は、暮らしに欠かせないもの。どのような暮らしのサポートがあるのか、確認しておきましょう。

すくすくと育て！みやざきの子どもたち！

みやざき子育て支援ポータルサイト 「すくすくみやざき」

宮崎県で安心して子育てができるよう、結婚から妊娠、出産、育児までの切れ目ない支援情報を掲載。
目的や年齢別で、知りたい情報にすぐにアクセスできます。



<https://kodomoseisaku.pref.miyazaki.lg.jp/child/>



子育て家庭を地域全体で応援！

子育て応援カード

宮崎県内にお住まいで、高校生以下の子どもと妊娠中の方のいるご家庭が登録・利用できます。協賛店でカードを提示すると、割引やプレゼントなど、各店が独自に設定しているさまざまなサービスを受けられます。(令和4年3月時点 1,457 店舗)



赤ちゃん連れのお出かけをサポート「赤ちゃんの駅」

子育て中のご家庭が安心して外出できるよう、授乳やおむつ替えスペースとして利用できる施設を「赤ちゃんの駅」として登録しています。(令和4年3月時点 577 施設) 登録施設には、赤ちゃんマークのステッカー等が掲示されているので、目印にしてください。



子ども救急医療電話相談事業

夜間に子どもが発熱した場合等、急病時に病院へ行った方が良いか判断に迷った際に利用できます。

対象者：県内に住む15歳未満の子ども及びその保護者
相談料：無料 ※ただし通話料は利用者負担となります。

時 間：毎日午後7時から翌朝午前8時まで
相談電話番号：短縮ダイヤル（NTTのプッシュ回線、携帯電話）#8000
ダイヤル回線・IP電話：0985-35-8855



病気・けがの窓口

病気やけがはいつ起こるか分かりません。もしもの時のために、頼れる医療機関を把握しておくことも大切です。

県民の皆様に安心をお届け /

宮崎県総合医療機能情報提供システム 「みやざき医療ナビ」

県内の医療機関や薬局等の情報を提供。今から受診できる病院や地域で身近な病院を探したいなど、目的別の検索も可能です。

<https://www.e-navi.pref.miyazaki.lg.jp>

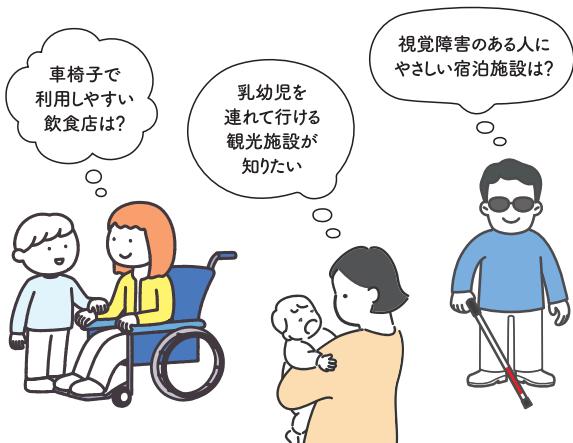
症状や治療内容など、目的に合った受けたい医療、病院を検索できる



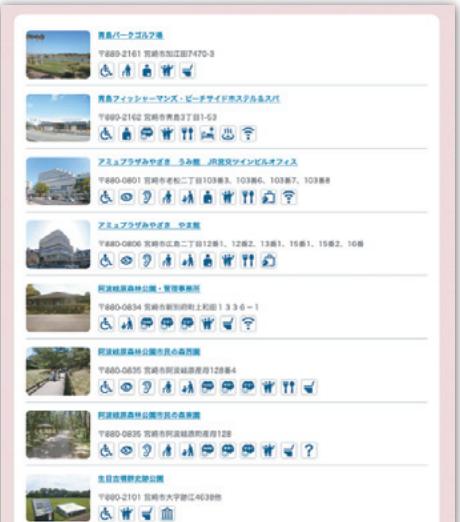
バリアフリー施設の案内

みやざきアクセシビリティ情報マップ

県内施設のバリアフリー情報を検索できます。車いすを利用している方をはじめ、視覚や聴覚に障がいのある方、高齢の方、妊娠婦、子ども連れの方などが安心して出かけられるよう、目的、エリアといった項目で検索が可能です。



https://m-bfree.pref.miyazaki.lg.jp/a_map/public/



「車椅子使用」などの条件と観光などの目的を入力し、利用できる施設を検索できる



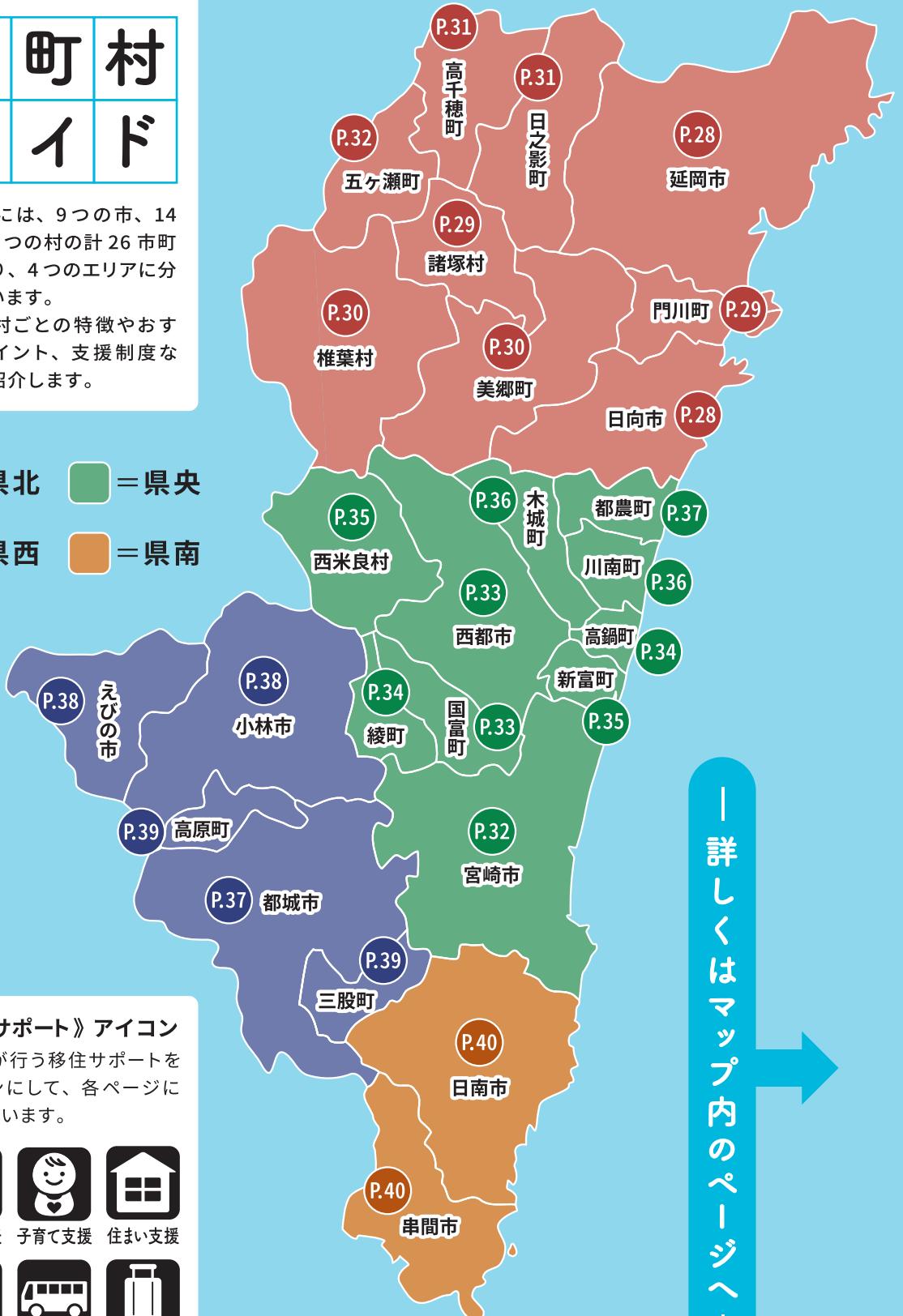
市町村 ガイド

宮崎県には、9つの市、14の町、3つの村の計26市町村があり、4つのエリアに分かれています。

各市町村ごとの特徴やおすすめポイント、支援制度などをご紹介します。

= 県北 = 県央

= 県西 = 県南



《移住サポート》アイコン
市町村が行う移住サポートを
アイコンにして、各ページに
表示しています。



詳しくはマップ内のページへ →

市町村別移住支援制度早見表 /

エリア	ページ	市町村名	支援制度																		
			移住相談		子育て支援			住まい支援			就労支援		生活支援		お試し滞在会		お試し滞在施設				
			オンライン相談	移住専門相談員	オーダーメイド移住ツアーアイ	出産祝金品	保育料補助	給食費補助	医療費補助	住宅取得補助	住宅増改築補助	家賃補助	空き家バンク	定住促進住宅	起業・創業支援	農林漁業支援	その他の支援	コミュニティバス・乗合タクシー	お試し滞在会	お試し滞在施設	お試し滞在補助
県北	28	延岡市	●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	28	日向市	●				●		●		●		●		●	●	●	●	●	●	●
	29	門川町							●				●		●	●	●	●	●	●	●
	29	諸塙村	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	30	椎葉村	●	●		●			●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	30	美郷町	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	31	高千穂町	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	31	日之影町				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	32	五ヶ瀬町				●			●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
県央	32	宮崎市	●	●			●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	33	西都市	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	33	国富町							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	34	綾町	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	34	高鍋町	●						●				●		●	●	●	●	●	●	●
	35	新富町	●						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	35	西米良村	●						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	36	木城町	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	36	川南町	●	●			●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
県西	37	都農町	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	37	都城市	●	●					●		●		●		●		●		●	●	●
	38	小林市							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	38	えびの市	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	39	三股町							●		●		●		●		●		●		●
県南	39	高原町	●						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	40	日南市	●	●					●		●		●		●		●		●		●
県南	40	串間市	●	●					●		●		●		●		●		●		●

▲=移住交流相談員が対応 ▲=現在休止中 ※最新の情報は、各市町村へお問い合わせください



海でも山でも川でも遊べる、 「アウトドア天国」

延岡市は、東九州エリアでも有数の工業都市として発展を遂げたまちであります。市の中南部から約30分の車移動で海・山・川のレジャーやアウトドアスポーツを楽しむことができる、誰もが驚く「バラエティの豊かさ」と誰もがうらやむ「食の豊かさ」が一番の特徴です。仕事と遊びのON/OFFの切り替えが容易に可能な、「ほどよい街暮らし」と「ほどよい田舎暮らし」を同時に味わえる、贅沢な移住環境が揃った宝石箱のような都市です。

このマチのおすすめポイント! /

雄大な自然の中、1年を通じてサーフィンやサイクリング、登山、スキューバダイビングなど、自然を活かしたアウトドアスポーツをお楽しみいただけます。この恵まれた環境で、清流五ヶ瀬川での鮎釣りやBBQキャンプなど様々なアウトドアアドベンチャーも楽しめて、満足いただけること間違いなしです！



九州 No.1 ビーチ



移動たったの30分でアウトドアを満喫できます！

	医療機関
病院	16
一般診療所	86
小児科	14
産科	4
歯科医院	53
	育児・教育
保育所	21
認定こども園	24
幼稚園	5
小学校	26
中学校	15
義務教育学校	1
高等学校	7
特別支援学校	1

お問い合わせ先
人材政策・移住定住推進室 / ☎ 0982-20-7176
① 延岡市東本小路2番地1
✉ jinzaik@city.nobeoka.miayazaki.jp
✉ https://www.city.nobeoka.miayazaki.jp/site/miryoku/



移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住



海・山・人がつながり 笑顔で暮らせる元気なまち日向市

日向市は、温暖な気候と美しい山々、黒潮踊る太平洋など雄大な自然が自慢のまちです。重要港湾「細島港」を中心とした港湾工業都市でもあり、東九州随一の物流拠点として発展を続けています。また、豊かな自然を活かした様々なレジャーを楽しむことができ、なかでもサーフィンは県外から多くの方が季節を問わず訪れます。豊かな自然と産業が共存しているまち、日向市で新たな生活を送ってみませんか。

このマチのおすすめポイント! /

住みやすいまちづくりをすすめている日向市では、日向市駅前の交流広場で季節ごとに様々なイベントが開催され、多くの人たちで賑わっています。中でも、日向市3大祭りの一つである「日向ひょっこ夏祭り」では、市の伝統芸能である「ひょっこ踊り」を愛する踊り手たちが全国各地から約2,000人も集まり、まちなかを真っ赤に染め上げます。



日向ひょっこ夏祭り



サーフィンスポットのお倉ヶ浜

	医療機関
病院	6
一般診療所	29
小児科	4
産科	1
歯科医院	24
	育児・教育
保育所	16
認定こども園	10
幼稚園	1
小学校	13
中学校	7
義務教育学校	0
高等学校	3
特別支援学校	1

お問い合わせ先
総合政策部総合政策課 / ☎ 0982-66-1001
① 日向市本町10番5号
✉ sougou@hyugacity.jp
✉ https://www.hyugacity.jp/



移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住



大自然をコンパクトに感じられる、 笑顔時間のはじまる町

古くから『魚のまち』として栄える県北部に位置する門川町。黒潮香る美しい日向灘。清流五十鈴川。漁師町の風情が残る新旧が織り交ざった街並。豊富な海の幸。温暖多照を活かした青果。伝統文化の三大祭り。無人島キャンプやアクティビティ。海辺の花火大会。渡り鳥カムムリウミスズメの観察。虫狩り。春夏秋冬の色彩とともに、コンパクトに海山川の大自然を感じられる町です。

このマチのおすすめポイント! /

特徴ある2つの無人島。乙島は、国道からも見え日常と隣り合わせの島ながら、キャンプやカヤック等のアクティビティができる非日常感を味わえる島。枇榔島では、町のマスコットキャラクター「かどぴー」のモデルである国の天然記念物、カムムリウミスズメの世界最大の繁殖地として研究が進められています。



「乙島」から見える「枇榔島」



日向灘に浮かぶ「乙島」と門川の街並み

	医療機関
病院	3
一般診療所	4
小児科	1
産科	0
歯科医院	7
	育児・教育
保育所	2
認定こども園	5
幼稚園	1
小学校	3
中学校	1
義務教育学校	0
高等学校	1
特別支援学校	0



移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住



日々の暮らしで四季を感じる山紫水明な村

諸塚村は九州山地のほぼ中央に位置し、標高1,000m級の山々に囲まれ、平地はごくわずか。100年以上前に「林業立村」を掲げ、林業を主体とした暮らしを代々続けてきました。諸塚村の山々には、スギやヒノキなど針葉樹とともに、落葉広葉樹のクヌギやナラの森、落葉樹の森など多様な森林が折り重なっており、森林植生の様子はパッチワーク模様にも見えることから「モザイク林相」とも呼ばれています。

このマチのおすすめポイント! /

諸塚村の黒岳には日本最大級と言われるキレンゲショウマの群生地があります。キレンゲショウマは環境省のレッドデータブックで絶滅危惧種に分類された稀少植物。村ではその保護に努め、保護区域をネットで囲い立入禁止にしていますが、観光協会が主催する観察ツアーの際には入ることができます。



キレンゲショウマの群生地



諸塚の山々(初夏)

	医療機関
病院	0
一般診療所	1
小児科	0
産科	0
歯科医院	1
	育児・教育
保育所	2
認定こども園	0
幼稚園	1
小学校	2
中学校	1
義務教育学校	0
高等学校	0
特別支援学校	0



移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

五ヶ瀬町

ごかせちょう
人口…3,521人
世帯数…1,518世帯
平均気温…1月 最低 -2.4°C
最高 7.0°C
8月 最低 19.6°C
最高 29.2°C

雄大な自然に囲まれた「九州島発祥の地」

五ヶ瀬町は、緑映ゆ茶畑、錦のように野山を彩る紅葉、白銀眩しき雪景色などに象徴されるように、四季折々で鮮やかに装いを変えゆく風景と、雄大な自然と溶け合うかのように暮らす人々が何よりの魅力のまちです。宮崎県の北西部、ひいては九州のど真ん中という好位置にあることから、九州各県へのアクセスも抜群となっております。豊かな自然と人々のぬくもりあふれる五ヶ瀬町でぜひ暮らしてみませんか。

このマチのおすすめポイント! /

南国宮崎県の中でもかなり冷涼な気候である本町のイチオシスポットは、九州最南端のスキー場「五ヶ瀬ハイランドスキー場」! コンパクトながら多様なコース設定と、水分の少ないサラサラとした雪質に定評があり、純白まばゆい阿蘇の山並みや輝く樹氷などの眺望を満喫しながら滑走することができます。

お問い合わせ先
企画課 企画調整グループ / ☎ 0982-82-1717
✉ 西白杵郡五ヶ瀬町大字三ヶ所1670番地
✉ kikaku@town.gokase.miayazaki.jp
✉ <https://www.town.gokase.miayazaki.jp/promo/index.html>



五ヶ瀬ハイランドスキー場のゲレンデ



「夕日の里」と名高い桑野内地区から望む阿蘇の山並み

医療機関

病院	1
一般診療所	0
小児科	0
産科	0
歯科医院	1

育児・教育

保育所	2
認定こども園	0
幼稚園	0
小学校	4
中学校	1
義務教育学校	0
高等学校	0
特別支援学校	0
中等教育学校	1

西都市

人口…27,830人
世帯数…11,845世帯
平均気温…1月 最低 0.7°C
最高 13.6°C
8月 最低 23.3°C
最高 30.4°C

癒しの風を感じる場所 抜群に住みやすいまち・西都

宮崎県のほぼ中央に位置する西都市は、かつて古代日向の都として栄え、『古事記』『日本書紀』の伝承地が数多く残るとともに、国の特別史跡「西都原古墳群」を有する歴史ロマンあふれるまち。西都原古墳群は四季折々の花が咲き、年間約100万人の観光客が訪れる、県内でも有数の観光スポットです。市の中心部には商業施設、医療、福祉、教育等などがコンパクトにまとまっており、便利で住みやすいまちです。

このマチのおすすめポイント! /

温暖な気候と豊かな土壤を活かした農業が盛んで、日本有数の生産量を誇るピーマンや完熟マンゴー、スイートコーンなど農産物的一大産地です。就農を希望する方には、先進農家での研修から、初期投資を抑えたレンタルハウスでの営農を経て、完全に独立するまでを手厚くサポートしています。



西都産のピーマン



2千本の桜と30万本の菜の花に彩られた春の西都原

医療機関	育児・教育
病院 5	保育所 7
一般診療所 18	認定こども園 11
小児科 1	幼稚園 0
産科 0	小学校 8
歯科医院 14	中学校 6
	義務教育学校 0
	高等学校 1
	特別支援学校 0

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

宮崎市

人口…399,476人
世帯数…187,295世帯
平均気温…1月 最低 3.0°C
最高 13.0°C
8月 最低 27.6°C
最高 31.6°C

街も自然もすぐそばに ストレスフリーな宮崎市

宮崎市は、年中通して温暖な気候で過ごしやすく、海・山・川の豊かな自然に恵まれ、子どもから大人までのびのびと暮らすことができる街です。通勤・通学時間の短さは全国トップクラスで、子育て支援も充実しています。休日には、サーフィンやゴルフといった様々なアクティビティを気軽に楽しむことができるうえ、中心部から宮崎空港まで車で15分と、県外との交通アクセスも抜群。住みやすさが自慢の宮崎市へ、ぜひお越しください。

このマチのおすすめポイント! /

シーガイアのある『一つ葉』。海岸沿いに広がる松林が象徴的で、神話にまつわるスピリチュアルスポットから動物園、植物園、ビーチ、各種アクティビティが楽しめるリゾートホテルまで、どなたでも楽しめるエリアです。春夏秋冬、宮崎の自然を堪能しながら、心身ともにリフレッシュしませんか?



シーガイア・リゾート



大淀川に面した市内中心部

医療機関

病院	36
一般診療所	396
小児科	51
産科	21
歯科医院	226

育児・教育

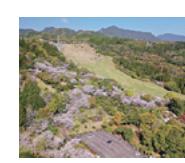
保育所	80
認定こども園	69
幼稚園	19
小学校	48
中学校	33
義務教育学校	0
高等学校	17
特別支援学校	5

国富町

人口…18,027人
世帯数…7,484世帯
平均気温…1月 最低 1.8°C
最高 12.5°C
8月 最低 23.8°C
最高 31.3°C

市街地へのアクセスも抜群! 自然豊かな田園都市

国富町は、街並みに溶け込む古墳や、全国有数のせんぎり大根の生産など、文化と農業が共存するまちです。また、宮崎市まで自動車での交通アクセスも抜群。国富スマートICを利用すれば、県内外への移動もスムーズです。子育て支援では子ども医療費無料化、移住支援では町外からの移住者への新築住宅補助、高齢者支援として乗合タクシー「よつば号」など様々な支援事業が行われており、住民が安心して生活できる環境を目指しています。



特産のせんぎり大根。せんぎり棚が並ぶ様子は国富の冬景色



移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

お問い合わせ先
宮崎市移住センター / ☎ 0985-44-1042
✉ 宮崎市橋通西1丁目1番地
✉ iju@city.miyazaki.miayazaki.jp
✉ <https://life-miyazaki.com/>



医療機関	育児・教育
病院 2	保育所 3
一般診療所 6	認定こども園 6
小児科 1	幼稚園 1
産科 0	小学校 4
歯科医院 4	中学校 3
	義務教育学校 0
	高等学校 1
	特別支援学校 0

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

お問い合わせ先
企画政策課 / ☎ 0985-75-3126
✉ 東諸県郡国富町大字本庄 4800番地
✉ kikaku@town.kunitomi.miayazaki.jp
✉ <http://www.town.kunitomi.miayazaki.jp/>



綾町

あやちょう

人口…6,784人
世帯数…2,870世帯
平均気温…1月 最低 3.0°C
最高 13.0°C
8月 最低 27.6°C
最高 31.6°C



自然とともに生きるまち・綾町

綾町は日本最大級の照葉樹林を有し、自然との共生を目指すまちです。住民は約半世紀前から、自治公民館活動による地域づくりや自然生態系農業、生ゴミを分別し堆肥化する循環型の営みなど、サステナブルなまちづくりに取り組んでおり、2012年には綾町全域が「ユネスコエコパーク」に登録されました。照葉樹林を望む大吊橋は町のシンボルで、町内では多様な自然体験ができます。手作り工芸品や、綾川の名水から作られる焼酎も人気。また、綾競馬や工芸まつり、雛山まつりといった恒例のイベントやプロスポーツチームの合宿などもあり、1年を通して県内外から多くの観光客が来町しています。

このマチのおすすめポイント!

子育てのサポートが充実しており、出生祝い金の支給や、病児病後児保育施設の設置、通学定期券の補助などの制度が整っています。学校行事などで自然や文化とふれあう機会も多く、「お米学習」などの農業体験や先進技術を活用した環境学習があるほか、地元産の有機野菜を使用した給食が提供されるなど、豊かな体験ができる環境です。



自然生態系農業で作られる安全安心な野菜



照葉樹林と照葉大吊橋

医療機関

病院 0
一般診療所 4
小児科 0
産科 0
歯科医院 2

育児・教育

保育所 3
認定こども園 1
幼稚園 0
小学校 1
中学校 1
義務教育学校 0
高等学校 0
特別支援学校 0

お問い合わせ先 総合政策課 まちづくり推進係 / ☎ 0985-77-3464

東諸県郡綾町大字南俣 515

✉ machizukuri@town.aya.lg.jp

☎ https://www.town.aya.miyazaki.jp



移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

新富町

しんとみちょう

人口…16,301人
世帯数…6,542世帯
平均気温…1月 最低 1.8°C
最高 12.5°C
8月 最低 23.8°C
最高 31.3°C



楽しいこと・嬉しいことが見つかるまち 新富町

宮崎県のほぼ中央に位置する、海・川・台地に囲まれた自然豊かな場所。年間を通して温暖な気候に恵まれ、自然を感じながらの遊びやスポットが充実しています。太平洋に面した豊かな海岸線は、その美しさからアカウミガメの産卵地にもなっています。東京ドーム約460個分の農地が広がる農業の町であり、ピーマンやきゅうり・トマトなどの施設園芸を始め、養鰻・お茶・ライチ・畜産なども豊富でグルメも楽しめます。

このマチのおすすめポイント!

夏に大きな白いハスの花が咲き誇る「湖水ヶ池」、樹齢300年ともいわれる国指定天然記念物「湯之宮座論梅」、貴重な埴輪が出土し歴史を感じられる「新田原古墳群」、航空自衛隊新田原基地に隣接し迫力の訓練風景を味わえる「新田原展望広場」など歴史・文化・ロマンあふれるスポットが満載！



「湖水ヶ池」のハスの花

医療機関

病院 0
一般診療所 6
小児科 1
産科 0
歯科医院 4

育児・教育

保育所 10
認定こども園 0
幼稚園 1
小学校 3
中学校 3
義務教育学校 0
高等学校 0
特別支援学校 1

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

高鍋町

たかねべちょう

人口…19,500人
世帯数…8,701世帯
平均気温…1月 最低 -3.0°C
最高 19.0°C
8月 最低 21.0°C
最高 34.0°C



海と山に囲まれたコンパクトシティ「高鍋町」

高鍋町は、宮崎県の中央部海岸沿いに位置し、県内で一番小さいまちですが、高速道・鉄道の移動手段があり、ハローワークや法務局のほか県の施設、病院・商業施設等も集中しています。沿岸部には、海水浴場やキャンプ場、県内有数のサーフスポットがある「蚊口浜」があります。また、県内唯一の水を湛えた城堀や、日本遺産となった「持田古墳群」があるほか、県内各地へのアクセスも良く、自然と歴史、暮らしやすさが揃っています。

このマチのおすすめポイント!

高鍋町のグルメと言えば、餃子と焼酎です。歓楽街には多くの飲食店が建ち並んでおり、餃子や焼酎はもちろん、地場産品を用いた美味しい料理も楽しめます。また、高鍋を代表する「高鍋城灯籠まつり」の舞台でもある舞鶴公園のほか、武家屋敷通りや当時の面影が残る建物等、城下町の風情を感じることができます。



町内の餃子店
「たかなべギョーザ」のギョーザ



蚊口浜でサーフィン

医療機関

病院 2
一般診療所 11
小児科 5
産科 1
歯科医院 12

育児・教育

保育所 6
認定こども園 3
幼稚園 0
小学校 2
中学校 2
義務教育学校 0
高等学校 2
特別支援学校 0
その他 5

お問い合わせ先 地域政策課 総合政策係 移住担当 / ☎ 0983-26-2018

東：児湯郡高鍋町大字上江8437番地

✉ chiikiseisaku@town.takanabe.lg.jp

☎ https://www.town.takanabe.lg.jp



移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

西米良村

にしめらそん

人口…968人
世帯数…483世帯
平均気温…1月 最低 0.2°C
最高 11.1°C
8月 最低 21.9°C
最高 31.5°C



自然の中でのびのび子育てするなら西米良村！

西米良村は、山林が96%を占める自然いっぱいの村です。温暖な宮崎にあります。冬になると雪が積もることもあります。目の前を流れる一ツ瀬川には鮎やヤマメが泳ぎ、家の近くまで鹿や猪が遊びに来ます。県内で一番人口の少ない村ですが、その分、いろいろな場面で大人も子供も活躍の場がたくさん！人が少ないのでこそ充実できます。生活に不便なこともありますですが、不便だからこそ、のびのびとした教育環境や子育て支援にも力を入れています。

このマチのおすすめポイント!

村には、米良三山と呼ばれる市房山、石堂山、天包山があり、多くの登山客が訪れます。市房山、石堂山は登り応えがありますが、天包山は子供でも登りやすい山。家族で登山も楽しいですよ。市房山では、トレイルランニングの大会も開催しています。登山の後は、温泉で疲れを癒して村を満喫してください。



家族で楽しめる登山

医療機関

病院 0
一般診療所 1
小児科 0
産科 0
歯科医院 1

育児・教育

保育所 0
認定こども園 1
幼稚園 0
小学校 1
中学校 1
義務教育学校 0
高等学校 0
特別支援学校 0

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住



西米良村のランドマーク 春の「カリコボーズ大橋」



木城町

人口…4,729人
世帯数…1,879世帯
平均気温…1月 最低 1.8°C
最高 12.5°C
8月 最低 23.8°C
最高 31.3°C



小丸川と山々に囲まれた、自然豊かな田舎町

宮崎県のほぼ中央に位置し、宮崎市や宮崎空港へも1時間程度で行けるアクセスのよい場所にある「不便過ぎない田舎町」が木城町です。鉄道もなく、国道もない、大きな商業施設もないまちですが、その分自然が多く残り、夜には市街地はない「静けさ」が訪れて、晴れた日には夜空に浮かぶ満点の星空を見ることができます。支援制度や奨励金制度も充実しているので、子育て世帯にも優しいまちです。

このマチのおすすめポイント! /

木城町の中心部から少し離れた場所に位置する、川原自然公園がお勧め! 週末には宮崎県内外から多くのキャンプ客が訪れる人気スポットで、日帰りでもボルダリングやカヌー、マウンテンバイクなど多くのアクティビティーを体験できるほか、小さいお子さんも遊べる「KIDS PICO PARK」もあります。



医療機関

病院 0
一般診療所 1
小児科 0
産科 0
歯科医院 2

育児・教育

保育所 2
認定こども園 1
幼稚園 0
小学校 0
中学校 0
義務教育学校 1
(R5より開校)
高等学校 0
特別支援学校 0

木城町中心部

お問い合わせ先

まちづくり推進課 / ☎ 0983-32-4727

〒 呂湯郡木城町大字高城1227番地1
✉ kijo-iju@town.kijo.lg.jp
🌐 https://www.town.kijo.lg.jp/matidukuri-suisin.html



川南町

人口…14,759人
世帯数…6,019世帯
平均気温…1月 最低 1.8°C
最高 12.5°C
8月 最低 23.8°C
最高 31.3°C



自分らしい暮らしを始めるまち「川南合衆国」

宮崎空港から車で1時間程度のところにあり、東はサーフィンが楽しめる伊倉浜、西は風光明媚な九州山地がそびえるのどかなまちです。温暖な気候と豊かな自然に恵まれ農業や畜産が盛んですが、県内屈指の港町でもあり野菜、肉、魚どれも美味しいものが揃います。戦後の国による開拓事業が始まると全国から移住者が集まったため「川南合衆国」とも呼ばれるようになり、現在も理想の暮らしを求めて多くの移住者が集まっています。

このマチのおすすめポイント! /

トロントロン軽トラ市は毎月第4日曜日の朝、町の中心部に位置する「トロントロン商店街」を歩行者天国にして開催される軽トラ市。町内外から平均約10,000人が訪れ、新鮮な野菜や食べ歩きできる総菜やパン等、約130ものお店が出店し賑わいます。



医療機関

病院 2
一般診療所 4
小児科 1
産科 0
歯科医院 3

育児・教育

保育所 6
認定こども園 0
幼稚園 2
小学校 5
中学校 2
義務教育学校 0
高等学校 0
特別支援学校 0

お問い合わせ先

役場まちづくり課人口対策係 / ☎ 0983-27-8002

〒 呂湯郡川南町大字川南13680番地1
✉ jinko@town.kawaminami.miyazaki.jp
🌐 https://life-kawaminami.jp

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住



都農町

人口…10,271人
世帯数…4,776世帯
平均気温…1月 最低 3.1°C
最高 13.1°C
8月 最低 25.8°C
最高 33.7°C



「山と滝とくだもののまち」都農町

都農町は宮崎県のほぼ中央に位置し、山と海に囲まれた自然豊かな町で「農の都」の名のとおり、質の高い農産物の生産地です。また、地元産ぶどう100%で作られている都農ワインは、国内外で高い評価を得ており、多くのリピーターに愛される特産品となっています。豊かな風土に包まれた「都農」を感じてみませんか?

このマチのおすすめポイント! /

神武天皇が東遷の折に立ち寄り、国土平安、海上平穏、武運長久を祈願したと伝えられている「日向国一之宮都農神社」は、宮崎県内のパワースポット。毎年8月1日、2日に行われる“夏大祭”は1832年(天保3年)より再興され、今日まで守り継がれてきた伝統行事で、まち全体が熱く盛り上がる二日間です。



日向国一之宮都農神社の夏大祭

医療機関

病院 1
一般診療所 3
小児科 1
産科 0
歯科医院 3

育児・教育

保育所 5
認定こども園 1
幼稚園 0
小学校 4
(分校含む)
中学校 1
義務教育学校 0
高等学校 0
特別支援学校 0

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住



都城市

人口…158,777人
世帯数…71,890世帯
平均気温…1月 最低 0.7°C
最高 12.4°C
8月 最低 24.7°C
最高 33.8°C



充実した都市機能と豊かな自然。 南九州の拠点都市

都城市は、人口約16万人の南九州の拠点都市であり、農業産出額やふるさと納税では、これまで何度も日本一に輝いています。また、「肉と焼酎」をはじめとする豊かな食材や恵まれた自然と、中心市街地中核施設「Mallmall」や民間複合施設「TERRASTA」などを核として賑わう、都市と自然が調和したまちです。さらに、24時間365日、切れ目のない救急医療体制をはじめ、充実した子ども・子育て支援制度など、安全・安心で暮らしやすいまちづくりに取り組んでいます。

このマチのおすすめポイント! /

和牛オリンピックと称される「全国和牛能力共進会」で最高賞となる内閣総理大臣賞を4大会連続で受賞した宮崎牛の飼育頭数は、県内で最多を誇ります。また、焼酎売上日本一の霧島酒造をはじめ、柳田酒造、都城酒造、大浦酒造が所在し、大地の恵みと名水が育んだおいしい焼酎を楽しむことができます。



日本一の「肉と焼酎」

医療機関

病院 27
一般診療所 101
小児科 15
産科 6
歯科医院 74

育児・教育

保育所 35
認定こども園 47
幼稚園 5
小学校 38
中学校 20
義務教育学校 0
高等学校 8
特別支援学校 2

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

小林市

こばやし

人口…42,574人
世帯数…19,198世帯
平均気温…1月 最低 -3.8°C
最高 22.5°C
8月 最低 20.5°C
最高 34.2°C



食と水の宝庫 小林市 ～霧島連山と湧水と食のまち

小林市の南西部には霧島連山が、北部には九州山地の山岳が連なり、緑豊かな森林や高原が開け、清らかな溪流美を誇る河川とその流域には優良農地が広がる。ジオサイト（地質遺産）や温泉、湖沼などの個性的な地域資源も多数有しています。小林市のウリは、なんといっても「水」。市内に約75カ所の湧水があり、出の山湧水は名水百選に選ばれたホタルの生息地とされても知られており、美しい自然が残るまちです。このような水の恩恵を受けて育まれた野菜や果物などの珠玉の食材と、そして何よりも温かい「人」が小林市にはいます。

このマチのおすすめポイント！



生駒高原と
生駒富士（夷守岳）

医療機関

病院 11
一般診療所 29
小児科 1
産科 0
歯科医院 17

育児・教育

保育所 13
認定こども園 11
幼稚園 7
小学校 12
中学校 9
義務教育学校 0
高等学校 3
特別支援学校 1

お問い合わせ先 地方創生課 戦略推進G / ☎ 0984-23-1148

小林市細野300番地

k_iju@city.kobayashi.lg.jp

<https://www.city.kobayashi.lg.jp/>



えびの市

し
えびの市

人口…18,102人
世帯数…9,516世帯
平均気温…1月 最低 -0.5°C
最高 11.2°C
8月 最低 23.1°C
最高 32.8°C



霧島山のめぐみ、めぐるえびの

えびの市は宮崎、鹿児島、熊本の県境、南九州のほぼ中心に位置しています。そのため、本市から周辺主要都市まで約1時間半、最寄の空港までは約40分でアクセスすることができ、地理的に恵まれています。また、四季の明瞭な豊かな自然に加え、その恩恵を受けて育つ「えびの産米」や「宮崎牛」といったグルメ、宮崎県内で最多の泉源数と歴史を誇る温泉郷「京町温泉」をはじめとする温泉も魅力です。

このマチのおすすめポイント！



六觀音御池

医療機関

病院 3
一般診療所 18
(企業内診療所含む)
小児科 3
産科 1
歯科医院 10

育児・教育

保育所 6
認定こども園 4
幼稚園 1
小学校 5
中学校 4
義務教育学校 0
高等学校 2
特別支援学校 0

お問い合わせ先
えびの市移住・定住支援センター / ☎ 0984-27-3242
小林市大字栗下1292番地
ebino-iju@aoros.ocn.ne.jp
<https://www.ebikyan.jp/>



移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

三股町

こまたちょう

人口…25,521人
世帯数…10,288世帯
平均気温…1月 最低 -0.4°C
最高 11.3°C
8月 最低 22.4°C
最高 31.3°C



早馬まつりのジャンカン馬踊り

50年間人口が増え続けているまち

三股町は宮崎県南西部に位置する地形がハートの形をしたまち。県内で最も年少人口割合が高く、子育て世代に人気があります。まちの北東部には豊かな自然、中心部には商業施設や医療機関があり、生活に必要な機能、施設がコンパクトにまとまっています。令和3年度に、大手事業者が行った居住満足度調査「街の幸福度＆住み続けたい街ランキング2021」において、全国で第3位、宮崎県で第1位の高い評価を受けました。

このマチのおすすめポイント！



椎八重公園のツツジ

お問い合わせ先 企画商工課 企画政策・デジタル推進係 / ☎ 0986-52-1114

北諸 県郡三股町五本松1-1

kikaku-k@town.mimata.lg.jp

<https://www.town.mimata.lg.jp/main/>



医療機関

病院 1
一般診療所 11
小児科 2
産科 1
(※助産院)
歯科医院 6

育児・教育

保育所 7
認定こども園 8
幼稚園 0
小学校 6
中学校 1
義務教育学校 0
高等学校 1
特別支援学校 0



お問い合わせ先
えびの市移住・定住支援センター / ☎ 0984-27-3242
小林市大字栗下1292番地
ebino-iju@aoros.ocn.ne.jp
<https://www.ebikyan.jp/>

総合政策課 / ☎ 0984-42-2115

北諸 県郡高原町大字西麓899番地

sougou@town.takaharu.lg.jp

<https://www.town.takaharu.lg.jp/>





あなたらしい暮らしの実現を応援する日南市

日南市は、宮崎県の南部に位置し、美しい海岸線で知られる「日南海岸国定公園」、歴史的町並みが残る「飫肥（おび）」、「油津（あぶらつ）」、森林セラピー基地に認定された「猪八重渓谷（いのはえいこく）」など、海あり山あり歴史ありの恵まれたまちです。また、温暖な気候と豊かな自然で育まれる海の幸、山の幸は新鮮でとてもおいしく、自然を満喫したい方から、のびのびとした環境で子育てをしたい方など人それぞれの楽しみができる暮らしやすい環境です。

このマチのおすすめポイント！



新鮮な魚がリーズナブルな値段で購入できる。特に「カツオ」は近海かつお一本釣り漁獲量が日本一を誇り、時期によっては、近海で獲れた新鮮なカツオが刺身で楽しめます。また、全国的にも名の知れたサーフスポットがたくさんあり、初心者でも安心して体験できます。その他、温泉地もあり、温泉が楽しめます（無料の足湯も）。加えて、待機児童はゼロです！

お問い合わせ先
日南市移住定住相談窓口／☎ 090-8355-3900
✉ 日南市岩崎三丁目4番1-2号 創起創人センター内
✉ nichinan.ijyu@gmail.com
✉ <https://nichinan-iju.jp/>



日南海岸沿いの海水浴場

医療機関

病院 8
一般診療所 27
小児科 3
産科 2
歯科医院 20

育児・教育

保育所 9
認定こども園 13
幼稚園 0
小学校 15
中学校 10
義務教育学校 0
高等学校 3
特別支援学校 1

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住



天然づくり、くしまし。夢は、南の果てにある

太陽と海と野生動物の自然に恵まれた串間市は宮崎県最南端にあり、東に日向灘・南に志布志湾を臨む美しい海岸線は国定公園に指定され、芋洗うサルが生息する「幸島」や在来馬の野生地「都井岬」といった観光地があります。海辺では一年を通して釣りやサーフィンなどのマリンスポーツが楽しめます。温暖な気候・肥沃な大地を活かして農業も盛んで、山海の幸をはじめ新鮮食材が揃っています。自然豊かな串間市で新しい自分を発見してみませんか？

このマチのおすすめポイント！



ほくほく甘い芋のまち。朝からサーフィン当たり前、波が無ければ浜・磯・港で釣り三昧、日焼けあとには美人のお湯でスキンケア、遅めのランチはぶりぶり丼、けだるい午後をイルカに癒され、かわいい吾子ともうひと遊び、SUPに釣りにバーベキュー、絶景夕日に大満足。家族とすこすこ串間市の休日。



国の天然記念物に指定されている野生馬の生息する都井岬

医療機関

病院 2
一般診療所 10
小児科 3
産科 1
歯科医院 6

育児・教育

保育所 8
認定こども園 4
幼稚園 0
小学校 11
中学校 1
義務教育学校 0
高等学校 1
特別支援学校 0

移住サポート

移住相談 子育て支援 住まい支援 就労支援 生活支援 お試し移住

お問い合わせ先
総合政策課 地域振興係／☎ 0987-55-1153
✉ 串間市大字西方5550番地
✉ cromo@city.kushima.lg.jp
✉ <https://www.city.kushima.lg.jp>



宮崎県へのアクセス

東京、大阪をはじめ、飛行機による全国からのアクセスもよく各種交通機関も整備されています。



航空機

路線	所要時間	便数
東京(羽田) ↔ 宮崎	約110分	19往復/日
大阪(伊丹) ↔ 宮崎	約70分	11往復/日
名古屋(中部) ↔ 宮崎	約90分	3往復/日
福岡 ↔ 宮崎	約45分	13往復/日

カーフェリー

宮崎カーフェリー			
神戸	19:10発(月~土) 18:00発(日曜日)	翌日8:40着 翌日7:30着	宮崎
		19:10発	

*各区間の所要時間は、時刻表上の最速時間を参考としています。 *詳細は、各航空・鉄道・バス・フェリー会社へご確認ください。

JR特急

起点	所要時間
博多	約5時間 (九州新幹線経由) 約3時間40分
大分	約3時間

高速バス

起点	所要時間
福岡	約4時間30分
長崎	約5時間20分
熊本	約3時間45分
鹿児島	約2時間45分

起点	所要時間
博多	約3時間5分

起点	所要時間
博多	約3時間5分

起点	所要時間
博多	約3時間5分

Sunny Side Life

in Miyazaki



お問い合わせ

宮崎県中山間・地域政策課

〒880-8501 宮崎市橋通東 2-10-1

TEL.0985-26-7922

発行：令和 5 年 3 月